



Running School Letter

**IL GIORNALE
DI VICENZA**

NOTIZIE DI RILIEVO:

- **Allacciate le scarpe:**
l'editoriale
- **Appuntamenti settimana 27**
giugno - 3
luglio 2011

SOMMARIO:

Il Meteo per chi corre Pag 2

Aforisma della settimana Pag 2

Focus: Vinci la sete Pag 2

RUN EVOLUTION Pag 2

Focus: Maratona che passione, dai 10 km alla mezza maratona Pag 3

L'esperto consiglia Pag 3

Galloway says Pag 3

La foto della settimana Pag 4

Le marce della domenica Pag 4

ANNO 1 - NUMERO 26
RUNNING SCHOOL LETTER
di
Matteo Mastrovita

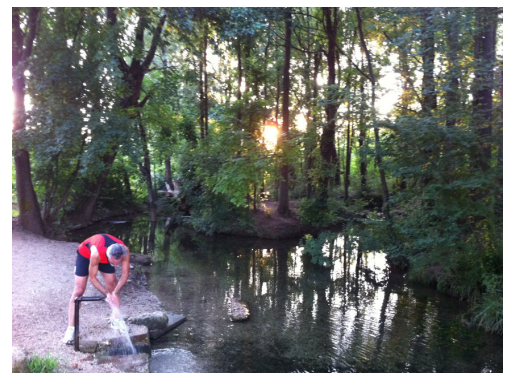
ANNO 1, NUMERO 26

SETTIMANA 27 GIUGNO - 3 LUGLIO 2011



Allacciate le scarpe...

Ecco l'estate e che estate sia! E' iniziata ufficialmente l'estate, per ora le temperature africane ci stanno risparmiando ma pare che sia in arrivo l'ondata classica del caldo umido di fine giugno/luglio. Personalmente sono periodi di passione per me che amo sentire il fresco che mi pizzica la faccia e quando il caldo umido mi opprime preferisco rimanere ai box. Ma se rinunciamo a qualche mezzora di sonno...in questa stagione godremo di mattine fresche in cui correre è un vero piacere...oppure preferiamo la montagna con il fresco ed i sentieri immersi nella quiete dei boschi. A proposito di piccole foreste...sono stato piacevolmente sorpreso da un posto a 2 passi dal centro di Vicenza in cui sembra essere entrati in un macchinario del tempo e trasferiti in un battito di ciglia in un fresco borgo dell'Umbria...sto parlando della zona del bosco e delle sorgenti del torrente Seriola nel quartiere Maddalene. Io che frequento la zona est di Vicenza sono stato



veramente ammaliato da questo posto, un paradiso per correre in questa stagione! Grazie Ferruccio (nella foto) per avermi fatto conoscere questo paradiso che sarà presto presentato come scheda percorso in *CORRI VICENZA*. Continuiamo ad analizzare in passione maratona la gara vista dalla parte di chi corre, questa settimana da 10 km alla mezza maratona. Estate tempo di bere, i consigli sull'idratazione e sugli accessori per non rimanere senza benzina. Matteo Mastrovita

Appuntamenti Settimana



Ecco gli appuntamenti della settimana:
MERCOLEDI 29 GIUGNO ORE 19.50 Ritrovo d/o Parco Querini Gruppo iniziamo a correre. Inizia a correre con noi, prova la gioia di correre in gruppo abituarti alla corsa con il metodo della corsa camminata.

GIOVEDI 30 GIUGNO ORE 19.50 Ritrovo Chiesa Quartiere Maddalene
 Gruppo prepariamo insieme la prima mezza o intera maratona.

Su www.runitalyfirst.com **ULTIMI POSTI** per lo splendido weekend a Resia per il giro del lago l'ultimo weekend di luglio. Sul sito potrete scaricare tutti i programmi in pdf. La gara di 15 km in un paradiso unico nell'alta Val Venosta.

Buona settimana e buone corse!



Il meteo per chi corre

La settimana inizia con clima estivo con grande caldo almeno fino a metà settimana dove l'aumento dell'umidità porterà anche instabilità pomeridiana/serale con probabilità di temporali.

LUN 27 Min Z.VERDE Max Z. ARANCIONE
 MAR 28 Min Z.VERDE Max Z. ROSSA
 MER 29 Min Z. ARANCIONE Max Z. ROSSA
 GIOV 30 Min e Max Z. ARANCIONE
 VEN 1 Min e Max Z. ARANCIONE

Tendenza fine settimana. Più fresche le temp min in Z. VERDE, anche le massime intorno ai 25 °C. Qualche temporale in arrivo.

Clima estivo ma più fresco nel weekend.

Orari di alba e tramonto:
Il sole sorge ORE 4.49



Il sole tramonta ORE 21.44

Comune di **Vicenza (VI)** - CAP 36100

Giornaliero	Lunedì 27	Martedì 28	Mercoledì 29	Giovedì 30	Venerdì 1
Giorno	Tempo	T min	T max	Precip.	
Lunedì 27	sereno	17 °C	29 °C	10%	
Martedì 28	poco nuvoloso	18 °C	31 °C	10%	
Mercoledì 29	poco nuvoloso	21 °C	32 °C	10%	
Giovedì 30	temporale e schiarite	22 °C	26 °C	80%	
Venerdì 1	pioggia e schiarite	20 °C	25 °C	70%	
Sabato 2	poco nuvoloso	16 °C	24 °C	10%	
Domenica 3	pioggia e schiarite	14 °C	25 °C	80%	



Corse nella natura

AFORISMA

“Quando si corre il cervello funziona in maniera differente dall'ordinario, si sintonizza su frequenze che portano i pensieri alla deriva, si addentra in orizzonti nuovi e diversi: chiamiamolo pensiero fluttuante”

Marco Lo Conte

Focus: Vinci la sete

Chi corre in estate dovrebbe bere di più, ma bisogna prestare attenzione anche a non esagerare, come segnala uno studio pubblicato sulla rivista Sports Medicine, che mette in guardia soprattutto chi fa sport di resistenza sui rischi di un'intossicazione d'acqua potenzialmente letale, detta iponatremia. Quali rischi per chi beve poco o troppo? Chi beve poco durante lo sforzo può andare incontro, oltre che a una riduzione delle prestazioni, a diversi disturbi dai crampi al colpo di calore. Anche chi beve troppo può correre rischi. A parte il rallentamento dello svuotamento gastrico per volumi eccessivi e crampi addominali, con bevande troppo concentrate, l'iperidratazione può indurre l'iponatremia. Quanto bisogna bere quando si fa sport in estate? La pratica di uno sport di resistenza,

induce intensa sudorazione che deve essere compensata rapidamente. A questo scopo è opportuno assumere bevande ipotoniche di acqua e sali minerali in modo regolare al ritmo di circa 200-250 ml ogni 15 minuti. In assenza di bevande ad hoc, anche la sola acqua (800-1000 ml all'ora), va bene. Consigli? Vigilanza, allenamento, reintegrazione: tre punti cardine per un approccio corretto allo sforzo fisico d'estate. Per idratarsi costantemente quando si corre in estate correte vin dei percorsi muniti di fontanelle o indossate una cintura porta borraccia o borraccette. E' meglio evitare sforzi nelle ore più calde ed in condizioni di umidità eccessiva. Come segnalato dalla nostra campagna per la sicurezza NO RUNNING FOR SUMMER LUNCH.

(Dal Corriere della Sera online Antonella Sparvoli)

R(un)evolution (da i 7 passi della corsa - Longoni)



CERCATE IL BELLO DELLA VOSTRA CORSA
 Forse vi lamentate di non possedere una corsa armonica. Magari più che cerbiatti, più che leggiadri maratometri keniani, vi sentite dei goffi paperi: pensate che la mancanza di grazia e di fluidità, dipendano dalla vostra morfologia, dal ginocchio vago, dai piedi piatti o dal peso in eccesso. Il movimento giusto del piede dovrebbe essere una "rollata" morbida che prende tutta la pianta. Anche l'azione armonica delle braccia, dei gomiti e delle spalle è importante. Le spalle devono rimanere sempre rilassate e seguire armonicamente il ritmo della corsa, aumentando il proprio movimento quando cresce la velocità. Quindi spalle morbide e busto eretto favoriscono la fluidità e la respirazione, dato che il vostro torace potrà espandersi liberamente.

Lo sguardo deve essere rivolto in avanti, mai fissato a terra. I gomiti non aderenti al busto e le mani non troppo spinte verso l'alto nel movimento delle braccia.

Un'espressione serena e sorridente aiuta la corsa più di quanto si pensi, mentre facce contratte e sofferenti portano con se la fatica ancora prima di sentirla davvero.

In definitiva, ognuno di noi, pur avendo la possibilità di migliorarlo tecnicamente, ha il proprio stile di corsa e voi avete il vostro: anche se non fosse esteticamente perfetto, può comunque risultare fluido ed armonico se la mente che frena non aggiunge ulteriori rigidità che si riflettono nei muscoli del corpo.

Cercate il bello della vostra corsa sempre e comunque!



Curare lo stile, cercate il bello della vostra corsa!

Focus: Maratona che passione, dai 10 km alla mezza maratona

DA PRIMI 10 Km ALLA MEZZA MARATONA

Continuiamo la nostra avventura di 42 km e 195 metri! Abbiamo da poco superato il ristoro dei 10 km, oltre al bere cominciate ad alimentarvi con della frutta o con delle barrette.



Mi raccomando: ai ristori rallentate e camminate, meglio prendersi un intervallo di camminata per bere o mangiare onde evitare di trangugiare cibi in velocità rovesciandosi il più delle volte il

bicchiere sulla maglietta. Il tempo "perso" durante la pausa sarà recuperato con gli interessi dal fisico nei difficili chilometri finali.

La corsa è ancora tranquilla, tra i 10 ed i 20 km si corre ancora in tranquillità, è un allenamento quotidiano o una distanza un po' più lunga. E' questo il momento per tenere il ritmo dei primi 10 km o leggermente incrementare il passo.



L'importante come sempre è non esagerare, come ad esempio stando dietro a persone nettamente più veloci e preparate di voi, cercate invece di correre con il vostro passo collaudato in allenamento il quale sicuramente non vi presenterà il conto fra qualche chilometro. Godetevi la corsa! Le band musicali lungo il percorso vi danno la giusta carica e vi fanno sentire

l'importanza e l'emozione dell'evento. Siamo tutti parte di un grande "flow" umano di persone colorate in questo percorso infinito che ci condurrà alla nostra più grande vittoria! La maratona è un incredibile momento di socializzazione. Nelle mie 11 maratone ho conosciuto gente incredibile che ho incontrato in corsa a distanza di anni! La maratona unisce, siamo tutti parte dell'evento e tra i vari runners non c'è competizione (se si esclude il manipolo degli extraterrestri che lottano per il podio), ma un incredibile senso di solidarietà e fratellanza. Questi sono i chilometri dove trovare un compagno/a di corsa, che sembra avere il tuo stesso passo ed insieme potrete percorrere tanti chilometri arrivando a volte persino all'arrivo. In queste ore potrebbe nascere una vera e propria amicizia! La maratona è folklore, soprattutto nelle grandi maratone internazionali vedrete di tutto, persone di ogni tipo vestite nella maniera più disparata. La maratona è anche scommessa! Le persone fanno veramente di tutto per vincere una scommessa fatta con loro stessi o con gli amici: runners che corrono al contrario, runners che spingono per tutta la maratona persone diversamente abili, persone che accompagnano per mano dei runners non vedenti. La maratona offre tante storie di solidarietà e ogni gara vi lascerà dei ricordi di persone assolutamente straordinarie. I chilometri passano veloci e poco lontano scorgete lo striscione della mezza maratona, siete al passo ora la strada è solo in discesa...o quasi ;-) Alla prossima puntata dai 21 ai 30 km.

L'esperto consiglia by Km Sport



REATTIVITA' E AMMORTIZZAZIONE



I vari modelli delle varie case produttrici di scarpe da running si collocano all'interno di questa doppia freccia ideale a cui estremi vi si trovano la Reattività e

l'ammortizzazione. Premesso che le scarpe A3 (le più vendute) sono scarpe tutte ammortizzate e che godono di un certo grado di protezione, all'interno di questa grande area troviamo diversi modelli che si posizionano più verso l'estremo reattivo o più verso il top ammortizzamento. REATTIVITA' solitamente è sinonimo di maggiore rigidità, la scarpa è sì ammortizzata ma è più rigida, più scattante e briosa

Una scarpa più reattiva viene scelta da chi ama sentire la scarpa meno afflosciata e che "scappa via" tra un passo all'altro, da chi non ha particolari problemi di schiena e di tendini e da chi cammina o non fa tanti chilometri. AMMORTIZZAZIONE da la massima protezione a schiena e tendini, la scarpa è veramente molto ammortizzata e poco reattività, è più "molle" e meno briosa. Chi cerca una scarpa top ammortizzamento sono le persone che hanno problemi fisici, oppure macinano tanti chilometri e vogliono sentirsi più protetti, oppure hanno una mole molto importante (solitamente > degli 85 kg). Una scarpa a mezza via tra i due estremi può essere un buon compromesso per le persone sia che iniziano a correre ma per tutti quelli che oltre la protezione vogliono avere una scarpina che gli aiuti a spingere un attimino durante le impegnative uscite di allenamento. Scoprite il nostro mondo KM SPORT Via della Meccanica—Vicenza

Galloway says



IL PRINCIPIANTE. Primo livello: l'importanza delle pause

Ogni inizio è precario, vi trovate sull'orlo di qualcosa di completamente nuovo e la tentazione a lasciar perdere tutto è fortissima. Ogni volta che uscite per una corsa, vi imbatte in un nuovo lato di voi stessi che talvolta vi sognerà integrare nella vostra vita quotidiana. Bisogna combattere una battaglia: il vecchio stile di vita sedentario è ancora lì che promette sicurezza. Trovare un gruppo che condivida questa nuova passione è il ideale per non farvi ripiombare nella inattività! Cominciate piano inserendo sempre gli intervalli al passo e preferendo quando siete stanchi gli intervalli di camminata veloce a quelli di corsa. A mano a mano che progredirete troverete in voi stessi la forza e la fiducia per continuare. Vi familiarizzerete con una sensazione positiva di rilassamento. Il vostro corpo si ristorerà da solo ristabilendo il tono muscolare, la circolazione sanguigna e l'ossigenazione ad un livello più vigoroso.

"Pillole di saggezza dal metodo Galloway"



CONTATTI:

Tel.: 349-0560148

E-mail: matteo.mastrovita@gmail.com

Pagina

facebook

RUNNING SCHOOL VICENZA

FOTO DELLA SETTIMANA



Frecce arancioni nella discesa dei portici di Monte Berico



Le marce della domenica



DOMENICA 3 LUGLIO
14 ma CAMINADA DELL'AMICIZIA
MONTE SAN LORENZO GAMBUGLIANO



Ritrovo: Campo Sagra (Monte San Lorenzo)

Percorsi: 6, 11, 18

Itinerari percorribili: Dalle ore 7.00 alle ore 9.00

Terreno: collinare panoramico

Curiosità: L'origine di Gambugliano è antichissima, come evidenziato dal nome latino "Gambullanum" e risale al periodo della dominazione romana. A Gambugliano si possono ammirare: la Chiesa di S. Vito e S. Modesto che conserva al suo interno opere di artisti locali, il Municipio, in cui si conserva una considerevole raccolta di fossili rinvenuti nella zona. La frazione Monte San Lorenzo, che appare, per la prima volta, in un documento del 1378 come "Monte Sancti Laurentii de Gambugliano", mentre la Chiesa viene citata in un documento vaticano del 1297 e risulta evidente come il nome tragga origine da San Lorenzo che da il nome alla Caminada dell'Amicizia, che si snoda con percorsi interamente nelle colline di Gambugliano e Monte San Lorenzo

Abitanti: 821 ca, 103 per kmq

Altitudine slm: 133 metri

Superficie territorio: 7,95 kmq

Frazioni: Monte San Lorenzo

